

4. Травматология: учебник / Котельников Г.П., Мирошниченко В.Ф. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2011г. – 592с.

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВРАЧЕЙ-СТОМАТОЛОГОВ (ТЕРАПЕВТОВ)**

Воробьева Д.С., Бойченко С.Ф.

*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный медицинский институт высшего сестринского образования»  
Краснодар, Россия*

Профессиональная деятельность врачей-стоматологов характеризуется как малоподвижная, связанная со значительными физическими нагрузками преимущественно статического характера. Рабочие позы с наклоном и изгибом позвоночника занимают более 80 % рабочего времени. Незначительная по площади и размеру поверхность объектов и ответственность за здоровье пациента предъявляют особые требования к точности движений врача-стоматолога [1,3].

Одним из главных критериев оценки профессиональной компетентности врачей-стоматологов, выступает время, затрачиваемое на профессиональные действия [2], и мы предполагаем, что уровень прикладной физической подготовленности, а в частности, точность координационных способностей, будет иметь в этом ведущее значение.

Цель: изучить содержание профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) у врачей стоматологов.

Задачи:

Выявить особенности профессиональной деятельности врачей стоматологов;

Изучить отношения к физической культуре и ППФП;

Разработать программу по ППФП для врачей стоматологов;

Изучить влияние программы по развитию ППФП;

Дать практические рекомендации для дальнейшего занятия ППФП, физической культурой и спортом.

С целью определения профессиональных навыков и отношения к физической культуре было проведено анкетирование врачей-практиков (терапевтов). В анкетировании приняли участие 42 человека (стоматологи-терапевты). 1 группу составили врачи имеющие стаж работы более 10 лет (19чел.), вторую – 5 лет и менее (23чел).

В ходе исследования были получены данные, которые отражают особенности профессиональной деятельности врачей-стоматологов (терапевтов). Обслуживание одного пациента занимает от 30 до 90 минут в первой группе и от 40 до 120 минут во второй. Основные профессиональные манипуляции занимают следующее количество времени (1 группа – 2 группа): эстетическая реставрация зуба – 23-50мин., (45-90мин.); пломбирование канала – 8-12мин., (15-25мин.); инъекционная анестезия – 0,5-3 мин., (1-4мин.); пломбирование кариозной полости – 10-23 мин., (16-32мин); препарирование кариозной полости – 5-12 мин., (11-24мин).

Рассматривая общие данные, видим следующее: 83% респондентов испытывают общее утомление, характеризующее как усталость, в конце рабочей смены. На вопрос об утомлении отдельных мышечных групп, респонденты отметили, что значительная усталость связана, прежде всего, с деятельностью мышц шеи (78%) и мышц спины (88%). Утомление, связанное с деятельностью рук отмечено всеми респондентами. Причем, усталость, отмеченная в области предплечья, встречается у 52% опрошенных, в области запястья у 46% и 42% респондентов отмечают утомление мышц пальцев. У 34% также отмечалась усталость мышц ног, в том числе стопы, 69% отметили утомление зрительного анализатора, что вызывается малой величиной объектов, с которыми производятся медицинские манипуляции.

Лишь 15% респондентов ответили, что занимаются физической культурой и спортом и лишь 3% выполняют специальные упражнения, направленные на развитие точности и координации движений рук и в частности пальцев рук при длительных статических рабочих позах.

Для наших испытуемых была разработана программа по ППФП с учетом современных требований к профессии и развитием групп мышц на которых приходится основная нагрузка при работе.

На основе программы сформирован личный план ППФП, включающий в себя: основы здорового образа жизни, утреннюю гимнастику, специальные физические упражнения в режиме дня, выполнение физкульт-пауз, физкульт-минуток, соблюдение режима дня.

Для выявления эффективности реализации программы по истечении шести месяцев было проведено повторное анкетирование.

В результате все респонденты (100%) отметили улучшение общего самочувствия и меньшую усталость в конце рабочего дня (уже после трех недель выполнения рекомендаций программы). Все профессиональные манипуляции, по времени, выполнялись с большей и эффективностью от 2% до 14% (1 группа – 2 группа): эстетическая реставрация зуба – 7% (14%); пломбирование канала – 5% (11%); инъекционная анестезия – 2% (4%); пломбирование кариозной полости – 5% (9%); препарирование кариозной полости – 4% (10%). И общее время приема сократилось на 5% у первой группы врачей и 11% у второй группы.

Все респонденты высказали предположение, что будут стремиться и в дальнейшем выполнять упражнения, предложенные в программе, для поддержания и совершенствования уровня профессионально-прикладных физических качеств, а также заняться каким либо видом спорта или посещать фитнес-клуб, тренажерный зал.

В результате данного исследования можно сделать следующие выводы:

- программа ППФП является эффективной для врачей стоматологов (терапевтов) и может быть реализована в режиме профессиональной деятельности без снижения эффективности профессиональных качеств;

- выполнение комплекса ППФП привело к улучшению общего самочувствия, к уменьшению утомления в течение рабочего дня и оптимизации времени для выполнения профессиональных манипуляций, особенно у врачей с небольшим опытом работы;

- одним из приоритетных задач врача-стоматолога является занятие спортом и выполнение упражнений ППФП в режиме дня, в течение рабочего времени для сохранения и повышения качества профессиональных навыков.

#### Литература:

1. Дяченко А.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-стоматологов: дис. канд. пед. наук / Дяченко А.П. – К., 1997. – 187 с.
2. Матвеев А.Г. Эргономика для врача-стоматолога: аспекты влияния рабочего стула стоматолога на здоровье / А.Г. Матвеев // Институт стоматологии. – 2010. - № 46. – С. 110 – 112.
3. Немцев О.Б. Теоретические основы точности движений / О.Б. Немцев // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2005. - № 1. – С. 33 – 43.

## КОМПЛЕКТ ШПИОНСКИХ ПРОГРАММ – «SETSMURFS»

Гаршин А. Н.

*Краснодарское высшее военное училище  
имени генерала армии С.М.Штеменко  
Краснодар, Россия*

Нынешнее время разительно отличается от предыдущего: здесь правит техника и товаром выступает информация. Недаром же говорят, что XXI век — век информационных технологий.

То, что еще совсем недавно казалось новым и неизведанным, сегодня уже неактуально.

Мы покоряем космос уже не в околоземном пространстве, а отправляем свои исследовательские мини-станции на Марс, ведется разведка Сатурна, Юпитера и Титана.

Когда-то об этом можно было прочесть только в фантастических книгах. Например, идеи романов Жюль Верна, такие как подводная лодка, стали реальностью в XX-м веке. Настало время реализации самых смелых фантазий современности.

Человек исследует океанское дно с помощью сверхсложной аппаратуры и в онлайн-режиме это могут наблюдать миллионы пользователей Интернета. Глобальная паутина стала всеобъемлющим пространством, которое объединило все и вся.

Люди из разных уголков нашей планеты свободно общаются в режиме реального времени друг с другом, обмениваются фото-, видеозаписями, мнениями, обсуждают насущные вопросы.

Бывший сотрудник Агентства национальной безопасности США Эдвард Сноуден обвинил Управление правительственной связи Великобритании (GCHQ) во взломе смартфонов и слежке за их владельцами, которая происходит с помощью так называемых программ-смурфов.

Сноуден отметил в интервью BBC, что пользователь получает зашифрованное текстовое сообщение, которое даже не замечает. После этого британские спецслужбы могут не только читать сообщения и отслеживать перемещения владельца смартфона, но и слушать, что происходит вокруг устройства и даже делать фотографии.

"GCHQ следит за тем, кому вы звоните, что вы написали в текстовом сообщении, какие сайты вы посещали, список ваших контактов, в каких местах вы находились, к каким сетям беспроводной связи подключался ваш телефон", - заявил Сноуден.